الصـــــلاة

عبادة ورياضة للجميع

إعـــداد
دكتور / شوقى عبده الساهى
أستاذ الدراسات الإسلامية
بالجامعات العربية

الطبعة الأولى
١٤١٣ هـ - ١٩٩٣ م

يطلب من :
مكتبة النهضة المصرية - ٩ شارع عدلى .
القاهرة ت : ٣٩١٠٩٩٤

ومن المؤلف بعنوان : القاهرة ت : ٢٦٠٨٩٤٠
منزل : ٨١ شــارع علــى أمــين / مديــنة نصــر .
مكتب : ١٠ شارع اسماعيل كمال / مصر الجديدة .

مطبعــة
أبناء وهبه حسان
٤١ (أ) شارع الجيش - القاهرة ت : ٩٢٥٥٤٠

(من الدستور الإلهى)

« إنَّ الصَّلاةَ كَانَتْ علَى المُؤمِنِينَ
كِتَاباً مَوقُوتاً »

النساء/ ١٠٣

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إن الحمد لله ، أحمده واستعينه واستهديه ... وأصلى وأسلم على رسولنا الكريم ، وعلى آله وصحبه ومن اتبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

وبعد

فهذا كتيّب عن الصلاة باعتبار أنها عبادة ، ورياضة لجميع الأعمار والأجناس ، أقدمه إلى المكتبة الإسلامية وإلى القارئ الكريم.

هذا الكتيّب ليس بحثا عن الأحكام الفقهية للصلاة من حيث شروطها وأركانها وسننها ، فهذا مجاله كتب الفقه الإسلامى .

وإنما هو بحث عن حقيقة الصلاة ومنزلتها فى الإسلام ، باعتبار أنها رمز العبودية لله وارتباطها الوثيق بالقاعدة الإيمانية ، وأهم أعمال الاسلام بعد الشهادتين.

كما أن هذا الكتيّب اشتمل على ما فى الصلاة من أسرار بليغة

فى تحديد أوقاتها الخمس ، وتكرارها اليومى والالتزام بادائها فى مواعيدها .

كما أوضح هذا الكتيّب المزايا الخاصة للصلاة فى الرياضة البدنية والنفسية والروحية والخلقية والطاعة والنظام والانضباط .

أسال الله أن ينفعنى به وقارئه ، وأن يغفر لى ما عسى أن يكون به من زلات الفكر والقلم ، ويجعلنا جميعا من أهل الإخلاص فى عبادته . إنه سميع مجيب ،

د/ شوقى عبده الساهى

القاهرة
١٢ من صفر ١٤١٣ هـ
١١ من أغسطس ١٩٩٢ م

الفصل الأول

« الصلاة عبادة »

العبادة : هى كل ما يقوم به الفرد من قول أو عمل ابتغاء مرضاة الله ، فهى تشتمل على كل الشعائر والمعتقدات والأنشطة الإجتماعية والمجهودات الفردية من أجل رفاهية الجنس البشرى .

فالإسلام ينظر إلى الفرد على أنه مطالب بتنفيذ وتجنيد نفسه تماما لخدمة رب العالمين ، وذلك تمشياً مع توجيهاته - عز وجل - لرسولنا الكريم ﷺ « قل إن صلاتى ونسكى ومحياى ومماتى لله رب العالمين . لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين »

الأنعام (١٦٢ ، ١٦٣)

والنتيجة الطبيعية لهذا ، هى أن كل أنشطة الفرد لابد وأن تنفذ طبقا لتعليمات من يخضع الفرد له وهو الله عز وجل .

والإسلام كأسلوب للحياة يتطلب من اتباعه أن تكون حياتهم وفقا لتعاليمه فى كل مجالات الحياة - سواء كانت دينية أم دنيوية .

وقد يبدو هذا غريباً لبعض الناس الذين يتخيلون أن الدين

الاسلامى هو علاقة شخصية بين الفرد وخالقه فقط دون أى تأثير على أنشطة الفرد خارج شعائره الدينية .

فالحقيقة أن الإسلام لا يدعو إلى شعائر مجردة تؤدى بطريقة ميكانيكية بدون أى تأثير على حياة الأفراد الشخصية والمجتمع الذين يعيشون فيه !!

بل العكس فإن هذه الشعائر لو أديت بطريقة صحيحة فإنها تغذى الإنسان بالقيم والروحانيات السامية ، وتساعده على تأدية أنشطته فى كل دروب الحياة وفقا لتوجيهات الله تعالى له .

ولهذا فقد اخترت من بين هذه الشعائر عبادة الصلاة ، لنتناول من خلالها أهم مفاهيم العبادة فى الإسلام ، ومكانة الصلاة فى العبادة وذلك فى مبحثين .

• • •

المبحث الأول

« مفاهيم حول العبادة »

العبادة مهمة الإنسان الأولى فى هذه الحياة ، وهى فطرة ربانية فطر الله الناس عليها ، كما أنها الضابط لسلوك الإنسان الداخلى والخارجى ، فضلا عن أنها واجب أخلاقى ودينى . وهى لمصلحة العابد وليست لمصلحة المعبود ومن هنا وجب الإخلاص فيها لله تعالى .

ولذا سنتحدث عن أهم مفاهيم العبادة فى النقاط التالية :

• • •

<u>أولاً : العبادة مهمة الإنسان الأولى :</u>

تقوم العبادة على أسس من القاعدة الإيمانية ، ولذلك كان الأمر بالعبادة مستندا إلى قاعدة الإيمان الراسخة فى قلوب المؤمنين .

قال تعالى : « **ياأيُّهَا الذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا واسْجُدُوا واعبُدُوا رَبَّكُم وافْعَلُوا الخَيرَ لعلكُم تُفلِحُونَ . وجاهِدُوا فِى اللهِ حَقَّ جِهادِهِ هُوَ اجتَبَاكُمْ وَمَا جَعَلَ عَلَيكمْ فِى الدِّينِ مِن حَرَجٍ مِلَّةَ أبِيكُم إبراهِيمَ هُوَ**

سَمّاكُمُ المُسلِمينَ مِن قَبلُ وَ في هَذا لِيكُونَ الرَسولُ شَهيداً عليكُم وَ تَكونوا شُهَداءَ عَلَى الناسِ فأقيموا الصلاةَ و آتُوا الزَكاةَ واعتَصِمُوا بِاللهِ هُوَ مَولاكُم فَنِعمَ المولَى و نِعمَ النَصيرُ »

الحج (٧٧ ، ٧٨)

هذه الآيات رتبت الأمر بالعبادة على تحقق رسوخ القاعدة الإيمانية فى النفس البشرية ، وحينما تأتى المفاهيم الايمانية وتستقر فى قلب المسلم ووجدانه ، يدرك أن العبادة لا تكون إلاّ لله وحده ، ولا يصح أن يتوجه العبد إلاّ لله ، لأنه لا إله غيره ولا رب سواه .

ولهذا نادى القرآن الكريم الناس جميعا بأمر عبادة ربهم خالقهم ورازقهم والمنعم عليهم . وناهيهم عن أن يجعلوا لله أنداداً .

قال تعالى : « يا أيُها النَاسُ اعبُدوا رَبَكُمُ الَذي خَلَقَكُم والَذينَ مِن قَبلِكُم لَعَلَكُم تَتَقُونَ .الذي جَعَلَ لَكُمُ الأرضَ فِراشاً والسَماءَ بِناءً وأنزَلَ مِنَ السَماءِ ماءً فأخرَجَ بِهِ مِنَ الثَمَراتِ رِزقاً لَكُم فَلا تَجعلوا لِلهِ أنداداً وأنتُم تَعلَمُونَ »

البقرة (٢١ ، ٢٢)

فلا عجب أن يكون المقصود الأعظم من بعثة النبيين وإرسال

المرسلين وإنزال الكتب المقدسة ، هو الدعوة إلى عبادة الله عز وجل.

لذلك كان النداء الأول لكل رسول أن يعبد الله وحده لا شريك له ، وإلى هذا يحدثنا القرآن الكريم بقوله تعالى : « ... يا قوم اعبُدُوا اللهَ مالَكُم مِّن إله غيرهُ »

الأعراف (٥٩)

وبهذا دعا نوح قومه ، وكذا صالح ، وهود ، وابراهيم ولوط ، وشعيب وكل رسول بعث إلى قوم مكذبين .

قال تعالى : « وَ لقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِ أُمَةٍ رَسُولاً أنِ اعبدُوا اللهَ واجتَنِبوا الطَاغُوتَ »

النحل (٣٦)

وقال عز وجل : « وَمَا ارسلنَا مِن قَبلِكَ مِن رَسُولٍ إلاَّ نُوحِي إليهِ انَهُ لا إلهَ إلاَّ أنَا فَاعبُدُونِ »

الأنبياء (٢٥)

وقال جل وعلا بعد أن ذكر قصص طائفة كبيرة من الأنبياء : « إنَ هَذِهِ أمتُكُمْ أمَةً واحِدَةً وَ أنَا رَبُكُمْ فَاعبُدُونِ »

الأنبياء (٩٢)

وقد أمر الله نبيه محمداً ﷺ بقوله :

« وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ »

الحجر(٩٩)

فالأديان جميعها دعوة إلى عبادة الله وحده ، والأنبياء كلهم أول العابدين لله تعالى ، فعبادة الله وحده ، هى إذن مهمة الأنسان الأولى فى الحياة كما أوضحت وبينت كافة الرسالات السماوية .

• • •

ثانيا : الأخلاص لله تعالى فى العبادة :

إن السلوك الظاهرى فى العبادة ، هو فى الأساس تعبير لجانب العبادة الداخلى .

هذا التعبير فى السلوك الظاهرى للعبادة ، قد يكون تعبيراً صادقاً اذا كان متطابقا ومنسجما مع العبادة الداخلية ، وقد يكون تعبيرا كاذبا اذا كان غير متطابق ولا ينسجم مع ما فى النفس البشرية ، وعندئذ يكون هذا السلوك الظاهرى خاليا من مضمونه الحقيقى ، ومتى خلا من مضمونه الحقيقى كان نفاقاً أو رياءً أو عملاً من أعمال العادة ، لا من أعمال العبادة .

وفى هذه الحالة تكون العبادة الظاهرة ، عبادة صورية ، لا إخلاص فيها . !!

فالاخلاص فى الصلاة قياماوركوعا وسجودا وجلوسا ينبغى أن يكون خضوعا حقيقيا لله عز وجل ، وتعبيراً عن خضوع القلب والنفس له جل وعلا .

وحين لا يكون القلب خاضعا لله حقا ، فإن حركات الصلاة الظاهرة تصبح صورة من الصور الميتة ، وبذلك لا يكون لها مضمون من مضامين العبادة .

فلابد من الأخلاص فى العبادة ، وأن يبتغى العابد بالعمل الذى يقوم به وجه الله تعالى ، ونيل رضاه .

والأخلاص فى العبادة له مستويات بعضها أعلى من بعض ، فكلما كانت العبادة أكثر تعمقاً فى النفس ، كانت أكثر إخلاصا ، وتزيد عمقا كلما ارتقى مستواها من عبادة الخوف والطمع إلى عبادة الشكر على النعم ، إلى عبادة التعظيم والاجلال والانتماء إلى الله تعالى بالعبودية ، إلى عبادة الحب الألهى ، الجامعة لكل عناصرها ، والتى هى ردود أفعال النفس السوية للتصورات الإيمانية .

ومن هنا يكمن سر الاخلاص لله تعالى فى العبادة ، والتى بدونها تكون العبادة أشكالاً وصوراً لا قيمة لها عند الله عز وجل .

وقد أشار القرآن الكريم إلى شرط الاخلاص فى العبادة بقوله تعالى : « وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ »

البينة(٥)

كما خاطب الله تعالى - رسولنا الكريم بالأخلاص فى العبادة بقوله عز وجل : « قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ وَأُمِرْتُ لِأَنْ أَكُونَ أَوَّلَ الْمُسْلِمِينَ . قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ قُلِ اللَّهَ أَعْبُدُ مُخْلِصًا لَهُ دِينِي »

الزمر(١١-١٤)

فالرسول ﷺ مكلف قبل كل إنسان بعبادة الله تعالى والاخلاص له عز وجل ، ومكلف بالالتزام بشرائعه .

• • •

ثالثا : العبادة فطرة ربانية في النفس البشرية

إن العبادة لله فطرة فطر الله الناس عليها لا تبديل لخلق الله ،

وقد أوضح القرآن الكريم هذه الحقيقة .

فقال تعالى : «صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ»

البقرة(١٣٨)

إنها مشاعر فطرية ، يحس بها كل إنسان سوى ، ويوجهها شطر وجهها الصحيح : كل إنسان لديه القاعدة الإيمانية الصحيحة.

إنها الفطرة السليمة التى فطر الخلق عليها ، فطرهم على معرفته وتوحيده .

قال تعالى : « فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِى فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لاَ تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لاَ يَعْلَمُونَ »

الروم(٣٠)

إذن فلتكن العبادة الخالصة المستقرة فى قلوب المؤمنين لله وحده ، لأنَّها لا تليق الا بالله ، ولا يستحقها احد سواه فهو المتفضل بخلق الإنسان وتكريمه وامداده المستمر له بالنعم الظاهرة والباطنة.

• • •

رابعاً : ماهية العبادة المشروعة :

تمتد مفاهيم العبادة لله عز وجل فى الإسلام ، وتتسع دائرة تعبيراتها فى السلوك ، حتى تكون هى الضابط لكل سلوك داخلى وخارجى للإنسان ، والمحرك له فى أعماله وأقواله .

فما من عمل إيجابى أو سلبى ، فكرى أو قلبى ، نفسى أو جسدى يعمله الإنسان بارادته الحرة ، ابتغاء مرضاة الله تعالى ، إلاّ كان عبادة .

ولذا : فالعبادة المشروعة لابد لها من أمرين :

الأمر الأول : الالتزام بما شرعه الله لعباده ، فيما أمر به ، أو نهى عنه .

فليس عبدا ولا عابداً لله من رفض الاستسلام لأمره واستكبر عن اتباع نهجه ، والانقياد لشرعه ، وإن أقر بأن الله خالقه ورازقه ، لأن الاقرار بالربوبية لا يكفى ، وخضوع الاستعانة فى الكربات ، والاستغاثة فى الشدائد لا يكفى .

فلابد من خضوع التعبد ، والانقياد ، والاتباع الذى هو حق الألوهية ، وبهذا يتحقق معنى « إياك نعبد وإياك نستعين » .

إن أساس الخضوع لله تعالى ، هو الشعور الواعى بوحدانيته تعالى ، وقهره لكل من فى الوجود ، وما فى الوجود فكلهم عبيده وخلقه ، وكلهم فى قبضة قدرته وسلطانه .

كما أن اساس الخضوع لله الواحد القهار ، هو الشعور الذاتى بالحاجة إلى من يملك الضر والنفع والموت والحياة ، ومن له الخلق والأمر ، ومن بيده ملكوت كل شئ ، وإذا أراد شيئا قال له «كن» فيكون .

الشعور بخضوع العبودية المخلوقة الفانية الفقيرة بالذات ، أمام الربوبية الخالقة الأزلية الأبدية المالكة لكل شئ والمدير لكل أمر .

الأمر الثانى : أن يصدر هذا الالتزام من قلب يحب الله عز وجل ، فليس فى الوجود من هو أجدر من الله تعالى بأن يحب .

فالله عز وجل ، هو صاحب الفضل والإحسان الذى خلق الإنسان ، وخلق له ما فى السموات والأرض جميعا واسبغ عليه نعمه ظاهرة وباطنة ، وخلقه فى أحسن تقويم وصوره فأحسن صورته ، وكرمه وفضله على كثير من خلقه ، ورزقه من الطيبات ، وعلمه البيان ، واستخلفه فى الأرض .. فمن أولى من الله بأن يحب .. ؟

إن أساس محبة الله تعالى هو الشعور بفضله ونعمته وإحسانه

ورحمته ، والاحساس بجماله وكماله .

- فمن كان يحب الاحسان ، فالله هو واهبه و صاحبه .
- ومن كان يحب الجمال فالله هو مصدره .
- ومن كان يحب الكمال ، فلا كمال فى الحقيقة الاّ كماله .
- ومن كان يحب ذاته فالله هو خالقه .

هذه هى حقيقة العبادة فى الإسلام ، إنها معنى مركب من أمرين : الغاية فى الخضوع له عز وجل ، والغاية فى المحبة له سبحانه وتعالى .

• • •

خامسا : العبادة واجب اخلاقي :

لا شك أن النفوس المريضة التى ليس لها ردود أفعال صحيحة تجاه القاعدة الإيمانية تبرهن على نفسها بأنها تفقد العناصر الاخلاقية التى بها تستجيب لأداء الواجب الاخلاقى .

فضلا عن أنها غير مستحقة للتكريم الإنسانى الذى كرمها الله تعالى به ، وبذلك تنتكس فى وجودها انتكاسا يجعلها دون مستوى الكائنات الحية .

وإلى هذا أشار القرآن الكريم بقوله تعالى :« قُلْ هَلْ أُنَبِّئُكُم بِشَرٍّ مِّن ذَٰلِكَ مَثُوبَةً عِندَ اللَّهِ مَن لَّعَنَهُ اللَّهُ وَغَضِبَ عَلَيْهِ وَجَعَلَ مِنْهُمُ الْقِرَدَةَ وَالْخَنَازِيرَ وَعَبَدَ الطَّاغُوتَ أُولَٰئِكَ شَرٌّ مَّكَانًا وَأَضَلُّ عَن سَوَاءِ السَّبِيلِ »

المائدة(٦٠)

ولهذا كانت عبادة الله تعالى واجباً أخلاقياً مطبوعاً فى النفس البشرية ، تقويها على فعل الخير وترك الشر ، وتبعدها عن الفحشاء والمنكر ، فضلاً عن أنها تغرس فى قلب الأنسان مراقبة الله تعالى ورعاية حدوده ، والتغلب على جوانب الضعف فيه . والخضوع لغير الله تعالى .

فكلما ازداد الإنسان معرفة بنفسه ، ومعرفة بربه ازدادت هذه المشاعر قوة ، فقوى اعتماده على الله تعالى واتجاهه إليه دون سواه ، والاستعانة به دون غيره والوقوف ببابه سائلا داعيا منيبا إليه .

وعندما يجهل الإنسان قدر نفسه ، ويجهل قدر ربه ، لم تمت هذه المشاعر عنده ، ولكنها تنحرف وتتحول ، فتبحث لها عن رب تتجه إليه ، وتخضع له وتنقاد إليه ...!!

وما نراه اليوم من أناس قد ضعفت أخلاقهم أو انحراف

سلوكهم ، فلابد وأن عبادتهم جثة بلا روح وحركات أجسامهم فى عبادتهم بلا عقل ولا خشوع قلب .

• • •

سادسا : العبادة واجب ديني :

لما كانت العبادة رد فعل طبيعى للقاعدة الإيمانية ، وواجبا اخلاقيا مغروزا فى النفس البشرية ، فهى أيضاً واجب دينى جاءت به الشرائع السماوية كلها .

فما من رسول الاّ أمر أمته بعبادة الله تعالى ، وبتوحيد الخالق.

وما من رسول الاّ ونهى أمته عن عبادة ما سوى الله تعالى تحريراً للنفس البشرية وللكرامة الإنسانية من عبادة ما سوى الله تبارك وتعالى ، وتحديداً لمسيرة الإنسان فى الحياة على منهج الله عز وجل .

فهو الخالق ، وهو الذى له الأمر كله ، وهو الذى يجب أن يعبد ولا يعبد سواه ، وهو الذى له الحكم فى الوجود وقد أمر أن لا نعبد الاّ إياه .

هذه حقائق دلت عليها آيات القرآن الكريم بقوله تعالى : « وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولاً أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ فَمِنْهُم مَّنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُم مَّنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ »

النحل(٣٦)

وقال عز وجل : « وَمَا أَرْسَلْنَا مِن قَبْلِكَ مِن رَّسُولٍ إِلَّا نُوحِي إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ »

الأنبياء(٢٥)

وقال جل وعلا : « وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا »

الإسراء(٢٣)

ولهذا كان رسول الله ﷺ اشد الناس حبا لله ، لأنه كان أعرفهم بالله ، وكانت قرة عينه فى الصلاة لأنها الصلة المباشرة بين قلبه وبين الله ، وكان دعاؤه الدائم الشوق إلى لقائه ، والنظر الى وجهه الكريم سبحانه وتعالى .

فمن عرف الله أحبه ، وبقدر درجته فى المعرفة تكون درجته فى المحبة

• • •

سابعاً : العبادة لمصلحة العابد :

إن الواقع المنطقى والتحليل الدينى يؤكدان أن العبادة لمصلحة العابد وليست لمصلحة المعبود .

- فالعبادة راحة نفسية ، وطمأنينة قلبية ، وسعادة روحية ، إذ يلبى الإنسان بها حاجة فطرية من حاجات نفسه الأساسية .

- وهى تعبير فطرى من تعبيرات الكمال الإنسانى الذى يبرهن به الإنسان على سمو فطرته ، وكمال خلقه ، واستحقاقه ما كرمه الله به من خصائص .

- كما أن العبادة طريق الإنسان إلى السعادة الخالدة اذ خلقه الله فى هذه الحياة ليبلوه ، وجعل سعادته الخالدة رهنا بأن يسلك صراط الله ، الذى هو صراط الحق والخير والهداية .

قال تعالى : « وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ . مَا أُرِيدُ مِنْهُم مِّن رِّزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَن يُطْعِمُونِ . إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ »

الذاريات (٥٦ ، ٥٧ ، ٥٨)

إذن فكل لون من ألوان العبادات ، له أسرار وحكم ومصالح تعود فوائدها على العابدين أفراد وجماعات .

لهذا سيقتصر حديثنا فى هذا الصدد على الصلاة باعتبارها عبادة ورياضة للجميع ، وسوف نلحق ذلك إن شاء الله تعالى الزكاة باعتبارها عبادة وتكافل للجميع ثم الصيام باعتباره عبادة وتربية للجميع ، ثم الحج باعتباره مناسك وفوائد للجميع لبيان وتوضيح أن هذه العبادات هى لمصلحة العابد وليس لمصلحة المعبود .

• • •

المبحث الثانى

الصلاة ومكانتها فى العبادة

الصلاة أول عبادة فرضت على المسلمين ، وهى أفضل العبادات على الأطلاق ، وهى عماد الدين الذى لا يقوم الاّ به وهى العلاقة المميزة للمؤمن عن الكافر .

فعن جابر رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : «بين الرجل وبين الكفر ترك الصلاة »

رواه مسلم

وقد فرضت فى مكة قبل الهجرة بنحو ثلاث سنوات ، وكانت طريقة فرضيتها دليل على عناية الله بها ، إذ فرضت العبادات كلها فى الأرض ، وفرضت الصلاة فى السماء ليلة الإسراء والمعراج بخطاب مباشر من رب العالمين إلى خاتم النبيين والمرسلين .

وهى أول ما يحاسب العبد عليها ، فاذا قبلت قبل الله أعماله كلها ، وإذا رفضت رفض سائر أعماله .

فعن عبد الله بن قُرط قال : قال رسول الله ﷺ : « أول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة الصلاة فإن صلحت صلح سائر عمله ، وإن فسدت فسد سائر عمله »

رواه الطبرانى

ولقد سئل أهل النار عن سبب دخولهم النار فقالوا كما حكى القرآن الكريم عنهم بقوله تعالى :

« مَا سَلَكَكُمْ فِى سَقَرَ قَالُواْ لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ وَ لَمْ نَكُ نُطْعِمُ الْمِسْكِينَ وَكُنَّا نَخُوضُ مَعَ الْخَائِضِينَ وَ كُنَّا نُكَذِّبُ بِيَوْمِ الدِّينِ حَتَّى أَتَانَا الْيَقِينُ فَمَا تَنفَعُهُمْ شَفَاعَةُ الشَّافِعِينَ »

المدثر(٤٢/٤٨)

وحذر القرآن الكريم من التهاون فيها وتأخيرها عن وقتها . فقال عز وجل : « فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ . الَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ . الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ »

الماعون(٥/٧)

• • •

هذا وسوف نتناول هذا المبحث فى النقاط التالية :

أولاً : الصلاة شعيرة مشتركة بين الديانات عامة :

الصلاة عبادة قديمة ، وشعيرة مشتركة بين الديانات جميعها ، وإلى هذا حدثنا القرآن الكريم .

ففى دعاء ابراهيم الخليل عليه السلام يقول : « ربِّ اجعلنى مقيمَ الصَّلاةِ وَ من ذُرِّيَّتى ربَّنا وتقبَّل دُعَاءِ »

أى واجعل من ذريتى من يقيمها . ابراهيم (٤٠)

وفى مدح اسماعيل عليه السلام يقول : « وَ كَانَ يَأمُرُ أهلَهُ بالصَّلاةِ وَ الزَّكَاةِ وَ كَانَ عِندَ رَبِّه مَرضياً »

أى يأمر قومه بالصلاة . مريم(٥٥)

كما أمر الله موسى عليه السلام بإقامتها فى ساعات الوحى الأولى : « وأنَا اخترتُكَ فَاستَمِع لِما يُوحَى إنَّنى أنَا اللهُ لا إلهَ إلاَّ أنَا فَاعبُدنى وأقِمِ الصَّلاةَ لِذِكرى »

أى اخترتك من قومك فاستمع لما يوحى إليك منى طه(١٣/١٤)

ويوحى الله عز وجل إلى موسى وأخيه هارون بقوله تعالى:« أن تَبَوَّءا لِقَومِكُمَا بِمِصرَ بُيُوتاً واجعلوا بُيُوتَكُم قِبلَةً وأقِيمُوا الصَّلاةَ »

يونس(٨٧)

أى اتخذ لقومكما بمصر بيوتا واجعلوا بيوتكم مصلى تصلون فيه لتأمنوا من الخوف ، وكان فرعون قد منعهم من الصلاة .

وفى وصية لقمان لابنه يقول تعالى :« يا بُنَىَّ أقمِ الصَّلاةَ و أمُرْ بالمَعْرُوفِ وانْهَ عَنِ المنكَرِ واصبِر علَىَ مَا أصَابَكَ إنَّ ذلِكَ مِن عَزْمِ الأمُورِ»

لقمان(١٧)

أى اصبر على ما أصابك بسبب الأمر والنهى فإن ذلك من عزم الأمور .

وينطق بها المسيح عيسى عليه السلام وهو فى مهده : بقوله تعالى : « وأوْصَانِى بِالصَّلاةِ والزَّكاةِ مَا دُمتُ حَيّاً »

أى أمرنى بالصلاة والزكاة ما دمت حياً . مريم(٣١)

ثم يأمر الله عز وجل خاتم انبيائه بقوله تعالى : « اتلُ مَا أوحِىَ إليكَ مِنَ الكِتَابِ و أقمِ الصَّلاةَ »

أى أقرأ ما أوحى إليك من القرآن الكريم وأقم الصلاة . العنكبوت(٤٥)

كما جعلها الله جل وعلا صفة من صفات المتقين تتلو الايمان بالغيب قال تعالى : « هُدىً للمُتَّقِينَ الذِينَ يُؤمِنُونَ بِالغَيْبِ ويُقِيمُونَ الصَّلاةَ ومِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ »

البقرة(٢/٣)

أى بما غاب عنهم من البعث والجنة والنار ويأتون الصلاة بحقوقها وينفقون ما اعطيناهم فى طاعة الله .

والمتتبع لآيات القرآن الكريم يرى أن الله سبحانه يذكر الصلاة ويقرنها بالذكر تارة : « إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ »

العنكبوت(٤٥)

وقوله تعالى : « قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّىٰ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّىٰ »

الأعلى(١٤/١٥)

وقوله عز وجل : « وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي »

طه(١٤)

وتارة يقرنها بالزكاة : « وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ »

البقرة(١١٠)

ومرة يقرنها بالصبر : « وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ »

البقرة(٤٥)

وطورا يقرنها بالنسك : « فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ »

الكوثر(٢)

وبذلك فالمتتبع لتاريخ الجنس البشرى يتبين له أن الصلاة

بوصفها فعلا نفسانيا ظهرت فى صور مختلفة ولقد أشار إلى ذلك القرآن الكريم بقوله تعالى : « لِكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنسَكاً هُم نَاسِكُوهُ فَلَا يُنَازِعُنَّكَ فِى الْأَمْرِ وَادْعُ إِلَى رَبِّكَ إِنَّكَ لَعَلَى هُدًى مُّسْتَقِيمٍ . وَإِن جَادَلُوكَ فَقُلِ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَعْمَلُونَ »

أى لكل أمة شريعة يعملون بها . سورة الحج (٦٧/٦٨)

• • •

ثانياً : منزلة الصلاة فى الإسلام :

لما كانت الصلاة من أعظم وافضل العبادات ، وأنها جوهر الأسلام ، والفرقان بين الكفر والإيمان ، فقد امر الله تعالى بالمحافظة عليها فى الحضر والسفر ، والأمن والخوف ، والسلم والحرب .

قال تعالى : « حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالاً أَو رُكْبَاناً فَإِذَا أَمِنتُمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ »

البقرة (٢٣٨/٢٣٩)

أى فصلوا فى حال الخوف والحرب مشاة أو راكبين كيف استطعتم ، بغير ركوع ولا سجود ، بل بالاشارة والايماء ، وبدون

اشتراط استقبال القبلة للضرورة هنا .

وقد شدد الله على من يفرط فيها ، والذين يضيعونها بقوله عز وجل : « فَخَلَفَ مِنۢ بَعۡدِهِمۡ خَلۡفٌ أَضَاعُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَٱتَّبَعُواْ ٱلشَّهَوَٰتِۖ فَسَوۡفَ يَلۡقَوۡنَ غَيًّا »

مريم(٥٩)

وأنذر بالويل والهلاك من يسهو عنها حتى يضيع وقتها قال تعالى : « فَوَيۡلٞ لِّلۡمُصَلِّينَ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَن صَلَاتِهِمۡ سَاهُونَ »

الماعون (٤/٥)

وقد جعلها الرسول ﷺ الدليل على عقد الإيمان ، والشعار الفاصل بين المسلم والكافر .

فعن جابر قال : قال رسول الله ﷺ : « بين الرجل وبين الكفر ترك الصلاة »

رواه أحمد ومسلم وأصحاب السنن

وعن بريدة قال : قال رسول الله ﷺ : « العهد الذى بيننا وبينهم الصلاة ، فمن تركها فقد كفر »

رواه الخمسة . وقال الترمذى : حسن صحيح - كما رواه ابن حيان والحاكم وصححاه

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص عن النبى ﷺ أنه ذكر الصلاة يوما فقال : « من حافظ عليها كانت له نورا وبرهانا ونجاة يوم القيامة ، ومن لم يحافظ عليها لم تكن له نوراً ولا برهانا ولا نجاة ، وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبى بن خلف»

رواه أحمد والطبرانى وابن حيان فى صحيحه

وكون تارك المحافظة على الصلاة مع أئمة الكفر فى الآخرة ، يقتضى كفره . « *يرى كثير من علماء السلف والخلف منهم أبو حنيفة ، ومالك ، والشافعي ، على أنه لا يكفر ، بل يفسق ويستتاب ، فإن لم يتب قتل حداً* عند *مالك والشافعى* .

و قال أبو حنيفة : لا يقتل بل يعزر ويحبس حتى يصلى .

وقد حملوا أحاديث التكفير على الجاحد أو المستحل للترك وعارضوها ببعض النصوص العامة – كقوله تعالى :

« إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَن يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَٰلِكَ لِمَن يَشَاءُ ... »

سورة النساء(١١٦)

قال أحد العلماء (*ابن القيم الجوزية*) فى توجيه هذا الحديث أن تارك المحافظة على الصلاة ، إما أن يشغله ماله أو ملكه أو رياسته أو تجارته ، فمن شغله عنها ماله فهو مع قارون ومن شغله

عنها ملكه فهو مع فرعون ، ومن شغله عنها رياسته ووزارته فهو مع هامان ، ومن شغله عنها تجارته فهو مع أبى بن خلف .

وقد روى عن رسول الله ﷺ : « من فاتته صلاة فكأنما وتر أهله وماله »

رواه ابن حيان فى صحيحه

أى أصيب فى أهله وماله وأصبح بعدهم وتراً فرداً .

فاذا كانت هذه كارثة من فاتته صلاة ، فكيف بمن فاتته الصلوات كلها ؟!

لا شك بعد كل هذه التأكيدات والتشديدات من نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية ، أن نحافظ على اداء الصلاة فى مواعيدها لأنها عماد الدين ومفتاح الجنة ، وخير الأعمال ، وأول ما يحاسب المسلم عليها يوم القيامة .

• • •

ثالثاً : الصلاة التي يريدها الإسلام :

إن الصلاة التى يريدها الإسلامى ، هى التى تأخذ حقها من الطمأنينة والخشوع والتأمل واستحضار عظمه الخالق المعبود عز وجل .

اذن فهى ليست مجرد أفعال تؤديها الأعضاء ، وأقوال يلوكها اللسان ، بلا تدبر من العقل ، ولا خشوع من قلب .

هى ليست التى ينقرها مؤديها نقر الدجاج ، ولا يخطفها خطف الصقر ، كلا . فالصلاة المقبولة عند الله هى التى تأخذ حقها من ركوع وسجود فى خشية وتضرع إلى الله الواحد القهار.

إن المقصد الأسمى من الصلاة ، ومن كل عبادة هو تذكير المسلم بربه الذى خلق فسوى ، والذى قدر فهدى ، ولتكن الصلاة لذكره تعالى :

قال تعالى : « وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي »

(طه : ١٤)

ولابد من حضور العقل والقلب لها ، ولهذا نبه القرآن الكريم بقوله تعالى : « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ »

(النساء : ٤٣)

فكم من مصل لا يعلم ما يقول فى صلاته ، وهو لم يشرب خمرا ، وإنما اسكره الجهل والغفلة وحب الدنيا واتباع الهوى !

فأين نحن الآن من الصلاة التى كانت قرة عين رسول الله ﷺ والتى كان يتلهف عليها ويحن لها ، ويقول لمؤذنه : أرحنا بها يا بلال . !

أين نحن من صلاة الحب والأنس و الخشوع والخضوع .

فما أعظم الفرق بين من يقوم إلى صلاته وهو يقول : أرحنا « بها » وبين من يقوم إليها وهو يقول : أرحنا « منها » ! ! والتى يؤديها كثير من الناس نقراً وخطفاً . !!

كما وأن الصلاة التى يريدها الإسلام ، هى التى تأخذ حقها من النظافة والتطهر ، والتزين والتجمل . حيث اشترط الله تعالى لصحتها ذلك .

قال تعالى : « يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا »

(المائدة : ٦)

كما أنه تعالى أمر أن يأخذ المسلم زينته للصلاة وأن يذهب إلى المسجد طيب الرائحة ، حسن الملبس مجتنبا لكل ما يؤذى إخوانه من الروائح الكريهة أو الثياب المستقذرة .

قال تعالى : « يَابَنِي ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ »

(الأعراف : ٣١)

فلقد كان المسلمون الأولون يلبسون أفخر الثياب وأجودها . وسئل أحدهم عن ذلك فقال : إن الله جميل يحب الجمال ، فأحب أن أتجمل لربي ...

• • •

رابعاً : افضلية الصلاة فى الجماعة :

لم يكتف الإسلام من المسلم أن يؤدى الصلاة وحده منفردا فى عزلة عن المجتمع الذى يعيش فيه .

ولكنه دعاه إلى أدائها فى جماعة ، وبخاصة فى المسجد حيث لا يتحقق الغرض الحقيقى من الصلاة الآ عندما تكون فى جماعة .

فالجماعة أو الطائفة المتعبدة ، هم أناس اجتمعوا معا ويحيهم أمل واحد ، فيجمعون أمرهم على هدف مقرر ويفتحون أعماق أنفسهم لتلبية باعث واحد ، الآ وهى عبادة الله وحده سبحانه وتعالى.

إننا لا نستطيع أن نتجاهل وضع الجسم تجاه قبلة واحدة لصلاة المسلمين ، فلقد اريد بذلك أن يكفل وحدة الشعور للجماعة ، وهيئتها التى تخلق الإحساس بالمساواة الاجتماعية ، وتقوى أواصره بقدر ما تتجه إلى القضاء على الشعور بالطبقات أو تفوق جنس من المتعبدين على جنس آخر .

هذا إلى جانب ما للصلاة فى جماعة من قيمة فكرية تشير إلى الأمل فى تحقيق الوحدة الضرورية للبشر كحقيقة من حقائق الحياة ، وذلك بالقضاء على جميع الفوارق التى تميز بين إنسان وآخر .

ولهذا ولغيره من أهمية الصلاة فى جماعة ورد فى فضلها أحاديث كثيرة نذكر بعضها منها :

عن ابن عمر رضى الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال :
« صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة »

(متفق عليه)

وعن ابى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ
« صلاة الرجل فى جماعة تضعف على صلاته فى بيته وسوقه خمسا وعشرين ضعفا ... »

(متفق عليه)

وعن أبى الدرداء – رضى الله عنه قال « سمعت رسول الله ﷺ يقول : « ما من ثلاثة فى قرية ولا بدو لا تقام فيهم الصلاة الا قد استحوذ عليهم الشيطان فعليكم بالجماعة فإنما يأكل الذئب من الغنم القاصية »

رواه أبو داود باسناد حسن

وعن أبى هريرة – رضى الله عنه – أن رسول الله ﷺ قال :
« والذى نفسى بيده لقد هممت أن آمر بحطب فيحطب ، وآمر رجلا فيؤم الناس ثم أخالفه إلى رجال فأحرق عليهم بيوتهم »

(متفق عليه)

أى هم الرسول ﷺ أن يحرق على قوم بيوتهم لأنهم يتخلفون عن صلاة الجماعة .

وإذا لم تكن هذه الجماعة واجبة ، فهى أفضل من صلاة الفرد بسبع وعشرين درجة فى نظر الاسلام .

وسواء كانت فى ذلك صلاة الفرد أم صلاة الجماعة ، فهى تعبير عن مكنون شوق الإنسان إلى من يستجيب لدعائه وهو الله جل جلاله .

هذا وتتجلى أفضلية صلاة الجماعة فى صلاة الجمعة ، تلك الفريضة الأسبوعية التى أوجب الله فيها الجماعة إيجابا بقوله تعالى : « يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِن يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ »

سورة الجمعة (٩)

وفى هذا الاجتماع الأسبوعى تعليم وتوجيه ، وموعظة وتذكير ، وتجديد للبيعة ، وإحياء لعاطفة الأخوه ، وتركيز للوحدة واظهار للقوة ، لأن الاجتماع ينمى قوى الإدراك عند الإنسان ، ويعمّق شعوره ، ويحرك إرادته إلى درجة لا يعرفها فى عزلته ووحدته .

والحق أن الصلاة باعتبارها ظاهرة سيكولوجية مازالت سرا خفيا ، وذلك لأن علم النفس لم يكشف بعد عن القوانين الخاصة بتزايد الحساسية فى حالة التجمع .

إن دعوة الاسلام ابناءه الى صلاة الجماعة ، ليتعارفوا فلا يتناكروا ، ويتقاربوا فلا يتباعدوا ، ويتحابوا فلا يتباغضوا ، ويتصافوا فلا يتشاحنوا .

• • •

الفصل الثانى

الصلاة رياضة للجميع

إن الصلاة بجانب أنها أهم المرتكزات الأساسية لصلة الانسان بربه ، وإحياء لمعانى الايمان فى قلبه ، فهى من أفضل وأعظم التدريبات الوظيفية لجميع أجهزة الجسم المختلفة .

فضلا عن أن الصلاة علاج لبعض الحالات المرضية ودعامة قوية للطب الوقائى ، وسبيل لكافة مجالات الطب الرياضى والعلاج النفسى والطبيعى ، مما يقف الانسان فى ذهول ودهشة أمام عناية الإسلام فى المحافظة على صحة الإنسان العامة ، وتنمية قوته البدنية والنفسية ، وكسبه المناعة ضد كثير من الأمراض .

ولذا سوف نتناول هذا الفصل فى ثلاثة مباحث .

• • •

المبحث الأول

مواقيت الصلاة وعلاقتها بالحيوية البيولوجية

جعل الله تعالى الصلاة على المؤمنين كتابا موقوتا ، قال تعالى : « إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا »

أى فرضا مؤكدا ثابتا . (النساء: ١٠٣)

وللصلاة أوقات محددة لابد أن تؤدى فيها ، حيث أمر الله عز وجل عباده بإقامتها حين يمسون وحين يصبحون ، وعشيا وحين يظهرون .

وقد اشار القرآن الكريم إلى هذه الأوقات ، فقال تعالى : « وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ »

(هود: ١١٤)

(فصلاة طرفى النهار : الفجر والعصر ، وزلف الليل : صلاة المغرب والعشاء)

وقال تعالى : « أقم الصلاة لدلوك الشمس إلى غسق الليل وقرءان الفجر إن قرءان الفجر كان مشهودا »

(الاسراء : ٧٨)

(المراد بدلوك الشمس : زوالها : أى أقمها لأول وقتها هذا ، وفيه صلاة الظهر منتهيا إلى غسق الليل ، وهو ابتداء ظلمته ، ويدخل فيه صلاة العصر والعشاءين ، وقرآن الفجر : أى وأقم قرآن الفجر : أى صلاة الفجر ، مشهودا : تشهده ملائكة الليل وملائكة النهار)

إن تحديد مواقيت الصلوات الخمس وتكرارها خمس مرات فى اليوم ، تتناسب تماما مع معدل الطاقة المنتجة داخل الجسم البشرى ، فقد ثبت علميا أن دورة هذه الطاقة الحيوية خلال الأربع والعشرين ساعة ، تتخذ خطا بيانيا تصل فيه تدريجيا الى الذروة مرتين كل (١٢) ساعة ، فتعمل على استعادة تنشيط درجة حيوية ونشاط الجسم على مدار الأربع والعشرين ساعة .

وبذلك تبعث القوة لدى الجسم ، وتكافح الأمراض ، فضلا عن تطهير القلب من الغفلات ، وأدران الخطايا ، ومطاردة السيئات .

ومن هنا ندرك مدى أهمية مواقيت الصلوات الخمس وأدائها فى مواعيدها المحددة ، لاستعادة الجسم حالته الطبيعية مع درجة انسجام عمل اجهزته الحيوية ، وعدم تعرضها للاضطراب .

إن سر مواقيت الصلاة وتكرارها اليومى وعلاقتها بالحيوية البيولوچية يظهر واضحا فيما يلى :

صلاة الفجر : إن موعد صلاة الفجر الذى يكون قبل شروق الشمس بقليل ويعَوِدّ المسلم على النهوض من النوم مبكراً لاستقبال اليوم بجد وحيوية ونشاط ، فتتحقق بذلك الفوائد الصحية من تنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ واستقبال المسلم للنشاطه اليومى من قبل طلوع الشمس .

صلاة الظهر : إن وقت الظهر غالبا ما يكون بعد ساعات من العمل اليومى ، ويكون المسلم فى قمة من انشغاله الذهنى والبدنى ، فتعمل هذه الصلاة على الانتقال من هذا الجو الدنيوى ، إلى الهدوء النفسى والصفاء الذهنى بمناجاة العبد لربه فى صلاته ، مما يؤدى ذلك الى تنشيط جميع أجهزة الجسم الحيوية بما فيها المفاصل والعضلات .

وهذا ما أدركه الغرب والشرق حاليا فى إعطاء فترة راحة من العمل أثناء الظهيرة فى المصانع والمؤسسات للقيام فيها باداء

بعض التمرينات الرياضية بعد ساعات من العمل المتواصل ، ليعود العامل الى مزاولة عمله مرة أخرى بروح عالية ونشاط واضح .

صلاة العصر : إن وقت هذه الصلاة مناسبا تماما بعد فترة الراحة الكافية من تناول طعام الغذاء – وهذا ما يؤكده علم الطب الرياضى – وبذلك يستعيد الجسم نشاطه مرة أخرى من جديد ، وتصبح عملية الهضم أكثر نشاطا وفاعلية . فيؤدى ذلك إلى القدرة على مواصلة العمل والنشاط فى النصف الثانى من اليوم .

صلاة المغرب : فى هذا الوقت ، يكون الجسم فى أشد الحاجة للحصول على فترة راحة ، لإزالة حالات الإرهاق النفسى والاجهاد البدنى والعقلى ، فتعمل هذه الصلاة على ازالة كل هذه الاشياء .

صلاة العشاء : يكون موعد هذه الصلاة فى نهاية النشاط اليومى ، فهى بمثابة عملية الختام لإنهاء جميع المشاكل والأعباء اليومية ، وفيها يتخلص المسلم من حالات الارهاق البدنى والذهنى والانفعالات النفسية .

وبذلك تصبح جميع أجهزة الجسم مهيأة تماما لتناول وجبة العشاء بهدوء وسرور ، وبعد فترة مناسبة يذهب المسلم إلى فراشه

فى طمأنينة وهدوء ، ليستيقظ مبكرا نشيطا لأداء صلاة الفجر التى يبدأ بها نشاط اليومى .

وهكذا فالمواظبة على أداء الصلوات الخمس فى مواعيدها المحددة يوميا ، تخلص بلاشك المسلم من كل وساوس الشيطان وتطهره من غفلات قلبه وأدران خطاياه ، وتكسبه شحنه روحية تنير قلبه وتشرح صدره ، وتأخذ بيده من الأرض إلى السماء لتشف روحه وتصفو نفسه .

فضلا عن ذلك فانها تعطى الجسم والعقل والنفس الراحة والطمأنينة بمناجاة المسلم لربه فى صلاته ، مع التعود على التنظيم والانتظام فى كل شئ ، سواء فى عمله أم فى اتصالاته ، أم فى تناوله وجبات طعامه أم نومه ، أم استيقاظه ، مما يساعد ذلك فى التغلب على متاعب الحياة اليومية .

• • •

المبحث الثانى

التحليل الحركى للصلاة وعلاقتة بالنواحى الفسيولوجية

إن كيفية الصلاة المأثورة عن رسول الله ﷺ أشبة بالتمرينات الرياضية الفنية التى يقوم بها الرياضيون اليوم ، لتقوية الجسم ورياضة أعضائه .

فعن أبى هريرة قال : دخل رجل المسجد فصلى ، ثم جاء إلى النبى ﷺ يسلم ، فرد عليه السلام ، وقال : « ارجع فصل فإنك لم تصلِّ » فرجع ، ففعل ذلك ثلاث مرات ، قال : فقال : والذى بعثك بالحق ما أحسن غير هذا فعلمنى ، قال : « إذا قمت الى الصلاة فكبر ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن ، ثم اركع حتى تطمئن راكعا ثم ارفع حتى تعتدل قائما ، ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا ثم ارفع حتى تطمئن جالسا ، ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا ثم افعل ذلك فى صلاتك كلها » .

(رواه أحمد والبخارى ومسلم)

وهذا الحديث يسمى (حديث المسئ فى صلاته)

ولاشك فإن الصلاة التى تتكون من الوقوف معتدلا ثم التكبير والركوع والسجود والجلوس والتسليم ، هى من أنسب التمرينات الرياضية الشاملة للصغار والكبار والنساء والرجال .

الأمر الذى لا يستطيع معه أى خبير من خبراء التدريب الرياضى ، أن يضع لنا تمرينا واحداً يناسب جميع الأفراد والاجناس والأعمار ، ويحرك جميع الأجزاء المختلفة من جسم الإنسان فى فترة وجيزة كما هو حادث فى الصلاة ... !!

ولذا سنعرض التحليل الحركى للصلاة ، وعلاقته بالناحية الفسيولوچية لجسم الإنسان .

الوقوف للصلاة : يقف المسلم معتدلا قائما ، مع تباعد القدمين قليلا ، متجها إلى مكان السجود .

فلقد كان ﷺ يقف فى الصلاة وقفة معتدلة ، لا يطأطئ ولا يتماوت .

وحينما رأى عمر بن الخطاب رجلا يتماوت فى صلاته ، فقال له : لا تمت علينا ديننا أماتك الله ...

كما رأى أخر يطأطئ رقبته مظهراً الخشوع ، فقال له : ارفع رأسك ، فإن الخشوع فى القلوب ، ليس الخشوع فى الرقاب.

التكبير فى الصلاة : بعد أن يقف المسلم معتدلا قائما يستأذن المولى - عز وجل - فى خشوع عن طريق التكبير برفع الذراعين أماما عاليا ، مع ثنى المرفقين ورفع اليدين محاذيا الأذنين ، ثم خفض الذراعين أماما أسفل لا سنادهما اسفل الصدر واضعا اليد اليمنى فوق اليسرى ، قارئا بفاتحة الكتاب الكريم ، ثم يخفض الذراعين إلى أسفل ثم يرفعها لأعلى مرة أخرى مثل التى قبلها ، فتتكرر أداء حركات الطرفين العلويين فى الصلوات الخمس على الأقل (٣٩) تسع وثلاثون مرة يوميا .

فقد روى عن رسول الله ﷺ كان إذا قام إلى الصلاة إعتدَلَ قائما ورفع يديه ثم قال : « الله أكبر »

(رواه ابن ماجه وصحيحه ابن خزيمة وابن حبان)

وهكذا نرى أن التكبير فى الصلاة له الأثر البالغ بالناحية الفسيولوجية لجميع مفاصل الجسم وعضلات الذراعين التى قد حصلت على التحركات اللازمة ، كما حدث تنشيط لعضلة الحجاب الحاجز أعلى منطقة المعدة عن طريق الاستناد والضغط باليدين على هذه الاجزاء أثناء فترة تلاوة القرآن الكريم .

الركوع فى الصلاة : يتم الركوع بثنى الجذع أماما بحيث يشكل الظهر خطاً افقيا مستقيما موازيا لسطح الأرض ، بينما تكون الرأس فى مستوى أقل من الظهر ، ويكون مفصلا الركبتين ممتدين ، وتوضع اليدان عليهما لتثبيتهما فى وضع الامتداد .

وبذلك يكون العمود الفقرى فى وضع أفقى مما يزيل تأثير الجاذبية الأرضية على سريان الدم الى القلب ، فيتغذى القلب بصورة أفضل ، فضلا عن تغذيته الروحية بذكر - سبحان ربى العظيم - .

ويتحقق الركوع بمجرد الانحناء ، بحيث تصل اليدان إلى الركبتين فى طمأنينة ، لقول رسول الله ﷺ للمسئ فى صلاته : « ثم اركع حتى تطمئن راكعا » .

وعن قتادة قال : قال رسول الله ﷺ : « أسوأ الناس سرقة الذى يسرق من صلاته ؟ قالوا : يا رسول الله كيف يسرق من صلاته ؟ قال : « لا يتم ركوعها ولا سجودها » أو قال : « لا يقيم صلبه فى الركوع والسجود » .

(رواه أحمد والطبرانى وابن خزيمة والحاكم)

الرفع من الركوع : وبعد الانتهاء من فترة الركوع يمتد الجذع عاليا ، ليقف المصلى فى وضع الاعتدال قائما مع الطمأنينة ليكبر ، بحيث تعود جميع فقار الظهر إلى مكانها .

لقول أبى حُميد فى صفة صلاة رسول الله ﷺ : « وإذا رفع رأسه استوى قائما حتى يعود كل فقار إلى مكانه » .

(رواه البخارى ومسلم)

وقالت عائشة عن النبى ﷺ : « فكان اذا رفع رأسه من الركوع لم يسجد حتى يستوى قائماً »

(رواه مسلم)

ثم يعود المصلى بجسمه كله على الأرض فى توافق وانسجام عضلى ساجدا لله عز وجل .

وبتكرار الركوع والقيام منه يوميا على الأقل (١٧) مرة فى الصلوات الخمس ، يتيح الفرصة لمطاطية الألياف العضلية خلف الفخذين وعدم تعرضها للتمزقات .

هذا بالإضافة إلى المحافظة على قوة ومتانة أربطة وعضلات العمود الفقرى ، مع زيادة فى معدل التهوية الرئوية نتيجة صغر وكبر حجم القفص الصدرى من وضع الركوع والوقوف .

هذا بالإضافة إلى زيادة نشاط الجهاز الهضمى الناجم عن استطالة عضلات الظهر وانقباض عضلات البطن الذى يعمل انقباضها على زيادة حركة المعدة اثناء الركوع والوقوف منه .

ومن هنا ندرك أن الركوع والوقوف من أفضل الأوضاع مناسبة لهذه النواحى الفسيولوجية .

السجود فى الصلاة : يتم السجود بوضع الجبهة والكفين فوق الأرض وثنى الركبتين كاملا بحيث يتم توزيع الجسم كله على الجبهة والكفان والركبتان وأطراف أصابع القدمين ، فتكون جميع مفاصل الجسم فى حالة انثناء .

لقول رسول الله ﷺ : « أمرت أن أسجد على سبعة أعظم : على الجبهة – وأشار بيده على أنفه – واليدين والركبتين واطراف القدمين »

(متفق عليه)

وبتكرار السجود يوميا على الأقل (٣٤) مرة خلال الصلوات الخمس ، تزداد مرونة العمود الفقرى ، وتنتظم وضع الفقرات ، وتزداد قوة ومطاطية أربطة العضلات .

وبذلك يصبح السجود فى الصلاة ، وقاية وعلاجا لحالات تصلب المفاصل وآلام الظهر والانزلاق الغضروفى .

هذا بالاضافة إلى أن جميع مفاصل الجسم تحصل على حرية الحركة – والتى تعرف فى المجال الرياضى بمدى حركة المفاصل – وهو متغير هام جدا لسهولة الحركة .

فضلا عن ذلك : فإن حركات السجود تعمل على تنشيط وتنظيم الدورة الدموية والتنفسية ومطاطية الشرايين ، وتقوية جدار البطن والكبد والبنكرياس ، مما يساعد ذلك على زيادة حركة المعدة والأمعاء وافرازات المرارة ، وفى هذا تحسين لحالة الهضم والقولون ، فتمنع الإصابة بالامساك ، وبجانب ذلك تعمل على التقليل من تراكم الدهون حول البطن والأرداف .

وبهذا ندرك أن حركات السجود تعتبر من أروع الأوضاع والتمرينات فائدة لجسم الإنسان .

القعود فى الصلاة : يتم القعود بالانثناء الكامل للركبتين مع ضغط ثقل الجسم كله فوق المقعدة التى تضغط بدورها على جميع عضلات الساقين ، فتقل سرعة الدورة الدموية فى تلك العضلات نسبيا ، ولكن تتم الفائدة بعد الوقوف والانتهاء من

الصلاة ، حيث يزال التاثير على الشرايين ، ويتم تفريغ الدم الزائد من اوردة وشرايين الساقين .

وهكذا نرى أن القعود للتشهد من أفضل أنواع التمرينات الوقائية لحالات جلطة أوردة وشرايين الساقين .

التسليم فى الصلاة : ينهى المصلى صلاته بالتسليم ، وذلك بلف الرقبة يمينا ثم أماما ، ويساراً لالقاء السلام إعلانا بانتهاء الصلاة .

فعن عامر بن سعد عن أبيه قال : « كنت أرى النبى ﷺ يسلم عن يمينه وعن يساره حتى يرى بياض خده »

(رواه احمد ومسلم والنسائى وابن ماجة)

وبتكرار ذلك (١٠) عشر مرات فى اليوم ندرك أن هذا يعتبر تمرينا مناسبا تماما لعضلات العنق وتحريك الفقرات والأربطة العنقية التى تستفيد من زيادة مرونتها .

هذا وحول اتباع الأسس والقواعد الفنية الخاصة بمبادئ التكنيك الحركى والتوقيت فى الاداء لحركات الصلاة ، كانت توجيهات رسول الله ﷺ بقوله : « إذا قمت إلى الصلاة فكبر ثم

اقرأ ما تيسر معك من القرآن ، ثم اركع حتى تطمئن راكعا ، ثم ارفع حتى تعتدل قائما ، ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا ، ثم ارفع حتى تطمئن جالسا ، ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا ، ثم افعل ذلك فى صلاتك كلها »

(رواه احمد والبخارى)

هذه التوجيهات تعنى عدم السرعة فى الأداء الحركى للصلاة لأن المدى الحركى لا يأخذ مداه الكامل فى خشوع وهدوء وتأنى ، الاّ اذا كان بعيداً عن العنف والتكلف .

وفى ذلك ابتعاد عن الإصابات والتمزقات التى تنشأ نتيجة العمل العضلى السريع والمفاجئ .

إن الأداء الحركى الجيد المضبوط لحركات الصلاة ، كما اشار ذلك رسول الله ﷺ يؤدى إلى أن يكون شدة الحركة متواضعة مع زيادة تكرارها فى طمأنينة لكى تعمل على تحسين وتقوية كل من الجهازين العضلى والتنفسى الذى يعتبره رجال التربية الرياضية المكون الأساسى والهام للياقة البدنية .

وهكذا تصبح الصلاة فى جميع حركاتها واعمالها ، شاملة لجميع جوانب النفس الانسانية .

فالجسم فى الصلاة يعمل قائما راكعا ، قاعدا ساجدا .

واللسان يعمل قارئا مكبرا ، مسبحا مهللا .

والعقل يعمل متدبرا متفكرا فيما يتلو أو يتلى عليه من قرآن

والقلب يعمل مستحضرا رقابة الله وخشيته وحبه والشوق إليه.

واذا كانت هذه الفوائد الجمّة فى الصلوات الخمس المفروضة ... !!

فكيف يكون الحال أذا اضفنا إليه صلاة النوافل والسنن المؤكدة... ؟؟

• • •

المبحث الثالث

الصلاة وأثرها فى النواحى السيكولوچية

الصلاة ضرورة حيوية للنفس البشرية ، ووقاية لكثير من الأمراض التى مصدرها الخوف ، أو اليأس ، أو القلق أو الاحباط ، أو الملل ، أو الإكتئاب أو غير ذلك مما يعرض الإنسان إلى الأضطرابات النفسية أو العصبية أو الفكرية .

ولهذا كانت للصلاة أثرها البالغ بالناحية السيكولوچية عن طريق إدخال الطمأنينة والسكينة على النفس البشرية وانقاذها من أخطار الأفكار المقلقه ، وصدمات المصائب الحادة ، والخوف من نهاية الأمراض الخطيرة .

الصلاة قوة نفسية وروحية :

إن الصلاة تمد المصلى بقوة روحية ونفسية ، وتعينة على مواجهة متاعب الحياة ومصائب الدنيا .

وإلى هذا اشار القرآن الكريم بقوله تعالى : « يا ايها الذين ءامنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين »

(البقرة١٥٢)

وقال تعالى : « واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين . الذين يظنون انهم ملاقوا ربهم وانهم إليه راجعون »

(البقرة : ٤٥ ، ٤٦)

ففى الصلاة يفضى المصلى إلى ربه نفسه ، ويشكو إليه بثه وحزنه ، ويستفتح باب رحمته .

ولهذا كان الرسول ﷺ اذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة .

فعن حذيفة قال : « كان اذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة »

(رواه أحمد وأبو داوود عن حذيفة)

ولاشك فإن المصلى فى صلاته يشعر بالسكينة والطمأنينه والرضا بقضاء الله وقدرة ، إذ أنه عندما يبدأ صلاته بالتكبير يحس بأن الله أكبر من كل ما يروعه ومن يروعه فى هذه الدنيا ، وعندما يقرأ بفاتحة الكتاب يجد فيها تغذية للشعور بنعمة الله « ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَالَمِينَ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ » وتغذية للشعور بعظمة الله وعدله .

« مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ » وتغذية للشعور الى الصلة بالله وإلى عونه سبحانه . « إِيَّاكَ نَعْبُدُ وإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ » وتغذية بالحاجة إلى هداية الله . « اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلاَ الضَّالِّينَ » .

فلاعجب أن الصلاة تمد المصلى بحيوية هائلة ، وقوة نفسية فياضة .

وقد بين لنا رسول الله ﷺ مبلغ الأثر النفسى للصلاة ، وما يسبقها من وضوء وذكر لكتاب الله تعالى وكيف يستقبل المسلم المصلى يومه ، ويبدأ حياته الجديدة فى كل صباح .

قال رسول الله ﷺ : « يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد ، يضرب على كل عقدة : عليك ليل طويل فارقد ، فإذا هو قام فذكر الله انحلت عقدة ، فإذا توضأ انحلت عقدة ثانية فإذا قام إلى الصلاة إنحلت عقده الثلاث . فأصبح طيب النفس نشيطا ؛ والا أصبح خبيث النفس كسلان »

(رواه البخارى)

• • •

الصلاة تربية للنفس :

الصلاة وسيلة لاغنى عنها فى تربية النفس البشرية حيث تهدى المشاعر النفسية ، وتعود المصلى على ضبط النفس

وترويضها على تحمل الشدائد ، وتمنح الأعصاب قوة على تحمل الصدمات ، والصمود أمام أحداث الزمن ومشاكل الحياة .

فضلا عن أنها تقوى العزيمة ، وتوقظ الضمير وتتحكم فى الرغبات والشهوات ، وتجنب المصلى الفحشاء والمنكر والبغى . قال تعالى : « إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ »

(العنكبوت : ٤٥)

كما أنها تربية للارادة الحرة المحركة لكل الوظائف النفسية فى الإنسان سلوكيا وعاطفيا ، فتعمل على تنظيمها فى ضبط النفس والتحكم فى الذات ، وتجنب المصلى الملذات الزائفة التى تضر بالإنسان وتورده موارد التهلكة .

إن الصلاة وفيها من تربية النفس ، وتطهير الروح وتهذيب الخلق ، وتقويم السلوك ، وتقوية العزيمة وتنظيم العاطفة ، تجعل المصلى يشعر بمراقبة الله - عز وجل - فى السر والعلن ، فيحيا حياة طيبة نحو حمل رسالة الحياة .

• • •

الصلاة من أهم وسائل العلاج النفسى :

إن المرضى النفسيين دائما يشكون من عدم السيطرة على النفس ، والاحساس بالخوف والاختناق والضيق ، والملل واليأس ، عند مواجهة الحياة اليومية .

لذا كانت الصلاة من دعائم العلاج النفسى ، حيث تمنح النفس التغلب على الاضطرابات النفسية ، والانهيارات العصبية ، وتعمل على انقاذها من أخطار الأفكار المقلقة ، التى مصدرها الحيرة والاحباط والاكتئاب .

إن من أهم وسائل العلاج النفسى ، هو انزال الطمأنينة والسكينة فى نفس المريض وقلبه ، ولا يكون ذلك الاّ بالصلاة وتلاوة القرآن الكريم ، الذى يدخل على النفس الراحة والسكون والطمأنينة قال تعالى : « أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ »

(الرعد : ٢٨)

وعندما تنزل السكينة والطمأنينة فى قلب المريض ونفسه ، يكون قد بدأ العلاج النفسى بالفعل ، فيشعر بالثقة فى نفسه وبقدرته على مغالبة القلق والاكتئاب والخوف من المجهول .

فالصلاة : أجدى وانفع من مئات العقاقير فى علاج المرضى النفسيين .

ولاعجب أن عبادة الصلاة وما فيها من حكم تشريعية واسرار طبية ورياضية وروحية وغير ذلك مما فيه صالح الفرد والجماعة ، تجعلنا نقف خاشعين أمام قوله تبارك وتعالى : « إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا »

(النساء : ١٠٣)

خاتمة

إن الصلاة فى مستواها الرفيع ، انصراف كلى عن الأرضيات فى دقائق معدودة .

انصراف الفكر : فى التأمل حول القاعدة الإيمانية وحول وظيفة الانسان فى الحياة ، ومصيره الذى سينتهى إليه بعمله .

انصراف القلب : فى الخشوع والحب والتعظيم والاجلال والتضرع والدعاء والرجاء .

انصراف النفس : فى التطلع إلى منازل المقربين وجنات النعيم ، وفى الخوف من الخذلان والعذاب الأليم .

انصراف اللسان : فى مناجاة الله بما تسرح به التأملات الإيمانية والمشاعر القلبية والنفسية .

انصراف الجسم : فى الخشوع الكامل قائما وراكعا وساجدا وجالسا خاضعا متضرعا إلى الله العلى القدير .

فاذا كنا نقضى معظم يومنا فى تفكيرنا ، وحركات نفوسنا ، ومشاعر قلوبنا ، وطعامنا ، وشرابنا ، ومنامنا وسعينا لخدمة أغراض دنيانا ، ومصالح أجسادنا .

فليكن من يومنا حصه زمنية يسيرة ، نتوجه فيها إلى بارئنا وخالقنا الذى خلقنا وأمدنا ويمدنا دائما بنعمه الظاهرة والباطنة ، لنستمد منه غذاء أرواحنا وعقولنا وقلوبنا ونفوسنا وأجسادنا .

هذا وقد حذر القرآن الكريم من التهاون فى أمر الصلاة وتأخيرها عن وقتها ، فقال عز وجل : « فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ . الَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ . الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ . وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ »

(الماعون : ٤ ، ٧)

وبكل أسف ! ! فقد أصبح هم جم غفير من الناس اليوم - خاصة الشباب - تضييع الوقت عبثا بالمكث بالساعات أمام التلفاز لمشاهدة المباريات والتمثيليات والمسرحيات وغير ذلك ، وتركوا الصلاة ونقضوا عرى الإسلام عروة عروة ، نعوذ بالله من ذلك فلم يعد الاّ القليل ممن يلتزمون بالصلاة ، نسأل الله أن يجعلنا منهم .

والله من وراء القصد ، وهو يهدى السبيل ، وسلام على المرسلين ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

دكتور / شوقى عبده الساهى

القاهرة :

١٠ شارع اسماعيل كمال

قسم النزهة / مصر الجديدة .

الفهرست

رقم الايداع بدار الكتب المصرية ١٨٧٧ لسنة ١٩٩٣

الترقيم الدولى : I.S.B.N. 977-00-4579-9

تم الجمع بمكتب

أو مئى للنسخ والترجمة

٥ ش أحمد فؤاد نسيم – مدينة نصر